

'T KILOMETRIKSKE

EDITORIAAL



Atletiekclub

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud

EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AG
UITSLAGEN-NIEUWTJES



**JAARGANG 2 NR 4
DECEMBER 2015**

ONZE PARTNERS IN SPORT



2

Onze atleten hebben het seizoen wat betreft deelname aan wedstrijden nog niet zo best ingezet. Op training zijn er net als de vorige jaren steeds een 150-tal jongeren aanwezig, maar daar zien we dit jaar op wedstrijden voorlopig nog weinig van terug.

Tot nu toe hebben nog maar een 40-tal atleetjes aan een wedstrijd deelgenomen. Dus ... komaan toppers!!! Doe eens een wedstrijdje mee. Het is leuk, en je merkt wat je al allemaal kan. Bovendien kan jezelf steeds blijven verbeteren.

We hopen dat daar de komende weken dus wat beterschap in komt met wedstrijden in Booischot, Gierle, Herentals, Kessel, Hulshout en Geel op het programma tijdens de maanden december en januari.

We proberen als club alles te doen om jullie te stimuleren, zoals de pannenkoekendag als beloning voor wie 5 of meer wedstrijden heeft meegelopen, een medaille voor wie minstens 5 crossen loopt en een T-shirt voor wie aan 5 (benjamins) of 6 wedstrijden van ACHL deelneemt, ... Buiten eeuwige roem en plezier valt er dus nog iets te verdienen.

We proberen zeker in de winter op iedere wedstrijd een trainer aanwezig te hebben. We verwachten iedereen dus deze winter op één of meer van wedstrijden (zeker als het een wedstrijd van de thuisclub is, in Herenthout of Herentals).

Ondertussen starten we met het uitdelen van de lidkaarten. Mocht er een administratieve fout gemaakt zijn (geen kaartje gekregen en toch alles betaald en binnengebracht op een verkeerd adres of geboortedatum, ...). Gelieve dan zo snel mogelijk contact op te nemen met trainer/redacteur Bart (benjamins).

Met de donkere wintermaanden voor de boeg willen we ook een oproep doen om de kinderen na de training niet met draaiende motor voor de deur op te pikken. Dus even parkeren, even stappen en de kinderen zelf ophalen a.u.b. Dat maakt het allemaal wat veiliger én bovendien milieuvriendelijker.

Verder willen we alvast iedereen prettige feestdagen!

Redactie :
Jan Ledegen &
Bart Van Caeyzele
p/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout
Tel : 014/51 45 85
www.herenthoutseac.be





WEDSTRIJDER!



We willen alle kinderen stimuleren en belonen wanneer ze aan wedstrijden deelnemen.

Al wie deelneemt aan een wedstrijd die stond aangekondigd in het Kilometrikske* krijgt een stempel.

- Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.
- Het seizoen loopt van **1 oktober 2015 tot 24 september 2016**.
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

Win jij dit jaar de wedstrijd-wedstrijd ?

De wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse Atletiekclub.

Je vindt de actuele tussenstand in onze infokast in de gang van de sporthal !!!

Tussenstand op 01/12/2015

Stempels	Atleten
6	Lise Verdonck, Luna De Schutter
5	Arne Smeyers, Hidde De Ridder, Thiess De Ridder
4	Anouck Smeyers, Joeri Van Tigchelt, Marthe Van Den Broeck, Sofie Van Hool, Wim Van Tigchelt
3	Klaas Verelst, Linne Diepvens, Sterre Diepvens
2	Ferre Van Thielen, Julie Lauwers, Leonie Lieckens, Louise Helsen, Oliver Garner, Robbe Eyselbergs, Ward De Vos, Wauke Cannaerts
1	Axel Schepens, Daan Smets, Flor Van Thielen, Helena Mertens, Jelle Van Meerbeeck, Kiara De Preter, Kobe Van Dessel, Kobe Van Meerbeeck, Lars Van Bouwel, Laura Geeraerts, Lenz Van Kerckhoven, Liese Gios, Lore Lauwers, Marte Goor, Senne Van Mengsel, Seppe Cuylaerts, Stien Smets, Tiara Van Dijck, Vere Veris, Ward Hoefkens, Ward Hoefkens, Wout Schepens

* Ook wedstrijden die niet vermeld staan in het Kilometrikske komen in aanmerking voor een stempel, indien de deelnemers een uitslag binnenbrengen bij één van de trainers.

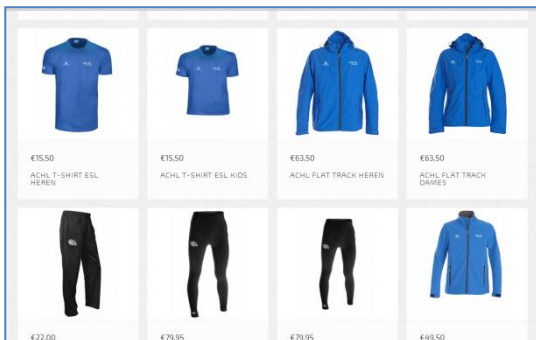


SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN

- * de sportschoenen moeten in een zakje meegebracht worden en pas in de kleedkamer aangedaan worden!
- * de sportschoenen moeten proper zijn!
- * de sportschoenen mogen geen strepen op de vloer afgeven!



CLUBKLEDIJ



De club steekt sinds dit jaar in een nieuw jasje (en broek en trui en ...). Clubkledij kan besteld worden via de website van ACHL met link naar [VermarcSport](#).

ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN WOENSDAGAVOND

Kangoeroes

- * De kangoeroes worden opgesplitst in 2 groepen. Zij gaan ook om de beurt in de zaal (van 1 oktober tot en met 31 maart) of buiten trainen.
- * Trainers :Maren & Jolien : gele groep
Liesbeth & Emma : groene groep

Benjamins, pupillen en miniemen

- Door de grote opkomst hebben we beslist om opnieuw extra trainers in te zetten op woensdag. Er zullen steeds 6 groepen gemaakt worden, nl. benjamins jongens en meisjes, pupillen jongens en meisjes, miniemen jongens en meisjes.
- * Trainers :Dorien, Bart, Jef en Elise: benjamins j & m
Kristof, Jochen, Jens en Glenn: pupillen j & m
Jan, Isabel en Dietmar: miniemen j & m



TRAININGEN JEUGD IN DECEMBER

Er trainen **3 groepen binnen** en **5 groepen buiten**. Zij die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen. (D.w.z. propere sportschoenen die geen zwarte strepen achterlaten!)

Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt. Dus schoenen apart in een zakje meebrengen en pas in de kleedkamer aandoen!!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
9/12	Zaal	Buiten	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Kristof Jens	Buiten Jochen Glenn	Buiten Jan	Buiten Isabel Dietmar
16/12	Buiten	Zaal	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Kristof Jens	Zaal Jochen Glenn	Buiten Isabel Dietmar	Buiten Jan
23/12	Zaal	Buiten	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Jochen Glenn	Buiten Kristof Jens	Buiten Jan	Buiten Isabel Dietmar
30/12	Zaal	Zaal	B O S S P E L (zaklamp meebrengen)					
6/1	Buiten	Zaal	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Zaal Jochen Glenn	Zaal Kristof Jens	Buiten Isabel Dietmar	Buiten Jan

MAANDAG (19U00):

Duurlooptraining voor miniemen die wat meer uithouding willen krijgen (en als voorbereiding op de crossen) kunnen bij Nest terecht. Hij wil met de miniemen stilaan opbouwen tot duurlopen van 20 à 30 minuten. Het is wel de bedoeling dat je die trainingen regelmatig volgt!!



VRIJDAG (18.00 – 19.00) :

De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden. Iedereen vanaf benjamin is welkom. Trainingen worden gegeven door Jan, Hans, Gillian.

Geen training op 25/12 en 1/1!

ZATERDAG (10.00 – 12.00) :

10.00 – 11.00 : hordentraining * 11.00 – 12.00 : werptraining
Deze trainingen zijn enkel bedoeld voor atleten vanaf pupil die aan wedstrijden willen deelnemen.

Geen training op 26/12!

VELDLOPEN IN DECEMBER - JANUARI

- 1. Iedereen** mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.
- We **verzamelen** steeds op 't Kapelleke en één van de trainers zal jullie steeds begeleiden. Als jullie toch op je eentje naar ginder rijden, zorg er dan voor dat je tijdig aanwezig bent om het parcours mee te gaan verkennen en op te warmen (minstens 30 min. voor de start).
- Voor je start, moet je eerst een **wedstrijdkaartje** gaan halen. Dit kan bij de vlag van AC Herentals (blauw met 2 verticale strepen) die steeds in de nabijheid van de start te vinden is.
- Als je regelmatig wenst mee te lopen, is het aan te raden om een **wedstrijdtruitje** van AC Herentals te bestellen. Deze clubtruitjes zijn eigenlijk verplicht en kunnen besteld worden via Isabel tijdens de woensdagtraining.

ZONDAG 13 DECEMBER**TE BOOISCHOT**

Begin: 12u10

Kapelleke: 11u00

Kangoeroes: 12u08

Sportcentrum De Lichten

Kloosterveldstraat 7

Begeleiding: Jan

ZONDAG 20 DECEMBER**TE LILLE**

Begin: 12u00

Kapelleke: 10u30

Geen kangoeroes!

Lilse Bergen

Begeleiding: Jan



ZONDAG 3 JANUARI**TE KESSEL**

Begin: 12u0

Kapelleke: 11u00

Kangoeroes: 11u45

Fort van Kessel

Begeleiding: Jan

ZONDAG 9 JANUARI**TE HULSHOUT**

Begin: 16u00

Kapelleke: 15u00

Kangoeroes: 16u00

Sportcentrum Industrie

Begeleiding: Jan

ZONDAG 17 JANUARI**TE HERENTALS**

Begin : 12u30

Iedereen meedoen !!!!

Begeleiding : Jan, Bart, Jef, Dorien

Netepark

Kangoeroes starten om 12u00 !

Benjamins zorgen dat ze om 11u45 aan het tentje zijn,
pupillen om 12u00 en miniemen om 12u20.

Ideaal voor iedereen die na de middag
nog naar de jeugdbeweging wil.

ZONDAG 27 DECEMBER**TE HOBOKEN**

Die dag vinden de provinciale indoorkampioenschappen plaats
voor benjamins, pupillen en miniemen.

Hiervoor moet je inschrijven voor 5 december.

Je mag zelf 2 proeven kiezen (60 – 60H – ver – hoog – kogel).

Breng onderstaand strookje binnen als je wil deelnemen!

Ik,

geboortjaar wil deelnemen aan de provinciale
kampioenschappen te Hoboken aan volgende proeven:

1.

2.



INDOORMEETING CAD & SCHOL

In Heusden-Zolder (Golazo Arena, Veenderweg 48), Hoboken (Sportschuur, Fort 8, Louisalaan 69) en in Gent in de topsporthal zijn er wedstrijden voor cadetten en scholieren op:

- 5 december te Gent
- 12 december te Hoboken en Heusden
- 26 december te Gent
- 28 december te Heusden
- 2 januari te Gent

Voor meer info kan je even naar de website van de VAL surfen (www.val.be).

Daarna beginnen ook de eerst indoorwedstrijden te Gent.

ZONDAG 10 JANUARI _____ TE GENT

Die dag vinden de provinciale indoorkampioenschappen plaats vanaf cadet.

Hiervoor moet je inschrijven vòòr 19 december.

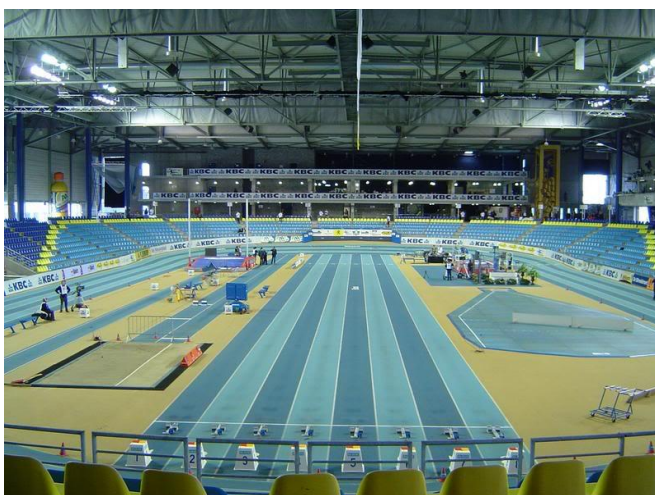
Breng onderstaand strookje binnen als je wil deelnemen !

Ik,

categorie wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen te Gent aan volgende proeven :

1.

2.



UITSLAGEN VELDLOOP DUFFEL

Benjamins J 2008	6. Ward De Vos
Benjamins J 2007	4. Hidde De Ridder
Pupillen J 2006	13. Thiess De Ridder 27. Robbe Eyselbergs
Pupillen J 2005	9. Ward Hoefkens
Miniemen J 2003	8. Oliver Garner
Pupillen M 2006	23. Sofie Van Hool
Miniemen M 2004	5. Lise Verdonck
Miniemen M 2003	10. Luna De Schutter

UITSLAG INDOOR HERENTALS

Benjamins meisjes	50m	Ver	Kogel	
15. Wauke Cannaerts	10"93	2m08	4m13	
Benjamins jongens				
8. Ward De Vos	9"45	2m41	4m30	
Pupillen jongens				
14. Joeri Van Tigchelt	8"40	1m00	5m55	
15. Lenz Van Kerckhoven	8"01	1m15	/	
27. Senne Van Mengsel	9"40	0m90	4m20	
Pupillen meisjes				
27. Sofie Van Hool	8"88	0m95	4m99	
28. Leonie Lieckens	9"17	1m05	4m78	
31. Julie Lauwers	9"91	1m05	3m79	
47. Marte Goor	9"58	0m90	3m98	
Miniemen jongens	50m	Ver	Hoog	Kogel
23. Wim Van Tigchelt	8"34	/	1m15	5m98
Miniemen meisjes				
8. Luna De Schutter	8"22	3m68	1m10	7m02
19. Louise Helsen	8"55	3m25	1m05	6m51



HULDIGINGSFEEST **5 DECEMBER MOLLENHOF POEDERLEE**

Spelletjesnamiddag/Huldiging jeugd: Ben – Pup – Min

- Aanmelden vanaf 13u30
- Aanvang 14u00 stipt
- Huldiging jeugd: 16u00
- Broertjes, zusjes en vriendjes mogen ook deelnemen.

Huldiging vanaf cadet: om 20u00

- Aanmelden vanaf 19u00

Nadien praatcafé met rustige achtergrondmuziek

IEDEREEN: clubleden, ouders, grootouders, tantes, nonkels, sympathisanten van AC Herentals/Herenthout zijn **van harte welkom**.



De Herenthoutse AC verzorgt de tap van 23u00 tot einde. Helpende handen zijn altijd welkom! Naam even doorgeven aan trainer Jan.



ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

Wanneer: maandag 4/04 tem vrijdag 8/04/2016

Verblijfplaats: Centerparc Vossemere te Lommel

Trainingsplaats: Sportcentrum Lommel

- Wie ? Deze trainingsstage (géén vakantie) is voor alle atleten vanaf cadet. Het aantal deelnemers is beperkt. De betalingsdatum geldt als bewijs van inschrijving !
- Prijs ? Deelnameprijs bedraagt **215 euro**.
Het vervoer H/T is niet inbegrepen en ook niet voorzien.
- Hoe ? Inschrijven kan door onderstaande strook in te vullen en het voorschot van € 90,00 te betalen voor **15/01/2016**. Het saldo van € 125,00 dient betaald te worden voor 15/02/2016. U mag ook ineens € 215,00 betalen voor 15/01/2016.
Rekening Fortis **BE49 0015 0180 9671** GEBABEBB

Stuur de volledige ingevulde strook op naar Guy en Evy of geef ze aan je trainer. Inschrijven via e-mail is mogelijk indien meerderjarig en vermelding van alle gegevens. (Evy.vangeel@telenet.be)

ACHL – Evy Van Geel – Zwaluwendreef 12 – 2460 Lichtaart

Naam & voornaam

J/M Geboortedatum :

Adres

Postcode Woonplaats

Telefoon ouders :

E-mail ouders :

Telefoon atleet :

E-mail atleet :

Merk/kleur auto (parkingticket) :

Nummerplaat :

Handtekening atleet Handtekening + naam ouders (-18j)



ZONDAG 26 JUNI 2016: FEESTDAG 50 JAAR ACHL



Een datum die je zeker met een dikke stift op je kalender moet invullen is zondag 26 juni 2016. Op die dag is het de “**feestdag 50 jaar AC Herentals**” voor alle leden, oud-leden, ouders en sympathisanten. Dit feest gaat door op het Bloso centrum te Herentals.

We willen ook trachten om zoveel mogelijk oud-leden en sympathisanten via mail te informeren over het reilen en zeilen gedurende het feestjaar. Wie ooit lid was kan zich melden op ons speciale mailadres: **50jaaracherentals@gmail.com** , geef hierbij zeker je naam, geboortjaar en andere contactgegevens op zodat we je verder kunnen informeren en uitnodigen. Ook sympathisanten kunnen zich hierop kenbaar maken. We vragen de hulp van onze leden om dit mailadres te bezorgen aan iedereen waarvan ze denken dat hij/zij interesse kan hebben.

Een ander initiatief waaraan hard wordt gewerkt is een **boek over “ 50 jaar atletiekclub Herentals”**. Daarvoor zijn we nog steeds op zoek naar leden en oud-leden die ons documentatie kunnen bezorgen over het verleden van de club. We zijn op zoek naar foto's uit onze 50 jaar clubwerking, we zoeken foto's die iets zeggen of uitstralen over wat AC Herentals was en is.

Wie ons nuttige informatie kan geven en/of wil helpen, kan de werkgroep bereiken via Kris Wuyts telefoon 0486/ 761377 of via kris1wuyts@yahoo.com.

**Verjaardag 50 jaar AC Herentals:
31 oktober 2016**

